

## 食べることは繋がること

旭中学校 三年 三上 英恵

私の一番好きな献立。それは、真っ白炊き立てほかほかご飯、大根とこんにゃく多めの具沢山豚汁、祖母直伝の特製ソースがたっぷりかかったハンバーグ、さわやかな酸味の中華風春雨サラダです。あなたの大好きな献立を想像してみてください。その食卓の向こう側にいる人は誰ですか。家族でしょうか、友達でしょうか。

私の毎日の生活の中で、ご飯を食べるという行為はとても重要です。給食の献立確認は楽しいし、家族にはくいしん坊と言われます。大好きな食事をより良くするために、ご飯をおいしく食べる方法を考えてみました。

一つ目は、作り方を工夫することです。我が家の豚汁は、普通の豚汁より大根とこんにゃくが多く入ります。それは母が私の大好物を知っているからです。食事を作るとき、食べる人のことを思えばおいしい料理が出来上がると思います。

二つ目は、言葉に出すことです。以前テレビ番組で知ったのですが、人間は気持ちが落ち込んでいるときでも、あえてポジティブな言葉を声に出すと、脳が騙されて前向きな気持ちになるそうです。そこで私は実験をしてみました。その日の献立は私の苦手な焼き魚でした。内心がっかりでしたが、わざと「今日の魚、脂がのっていておいしいね。」と、明るい声で言ってみました。すると家族もなんだか嬉しそうで、その後の会話が盛り上がり、私もだんだん楽しい気分になりました。みんなで笑いながら食べていたら、がっかりした気持ちはいつの間にか消えていました。

三つ目は、誰かと一緒に食べることです。新型コロナウイルス感染症が広がり、給食の食べ方が全く違うものになってしまいました。中学校の友達と向かい合って、おしゃべりしながら給食を食べたことは一度もありません。みんなの顔は見えず、シールドを立てて黙食が絶対ルールとなりました。あんなに楽しみだった給食はつまらない時間に感じられ、ワクワクしなくなったせいかわりをすることもほとんどなくなりました。幼稚園から小学五年生まで、毎日普通で当たり前だと思っていた給食の時間は、実は全然当たり前なものではなかったと気付きました。小学校で英語を教えてくれていた先生と同じ班で食べていたとき、先生が思わず納豆を吹き出してしまったことがありました。そんな先生を見て班のみんなと大爆笑だった出来事を思い出して、ものすごく懐かしくなりましたが胸がキュッとなりました。この春から新型コロナウイルスは五類感染症になり、もうすぐ友達と以前のように給食が食べられるようになります。ワクワク

ワクワク楽しい時間が戻ってきて、みんなでおいしく給食を食べられるようになるのがとても楽しみです。

このご飯をおいしく食べる三つの方法を考えてみて、共通点が見えてきました。それは「他者と共有する」ということです。誰かと一緒に食べると時間を共有します。食べる人の好物を知ることや、食卓で言葉を交わすことは情報を共有します。感情や思い出の共有にもなりえます。共有とは一つのを二人以上の人が共同で持つということだから、食事という行為は人と人とを繋ぐことができるコミュニケーションの一つなのではないでしょうか。

食事は、空腹を満たし栄養を摂取するためだけではなく、私の心を豊かにしてくれます。まさに心と身体を作り上げるうえで重要なものなのです。私の周りでも朝ご飯を食べない人がよくいますが、体に良くないことはもちろん、人と関わるチャンスを逃していることにも気が付いてほしいのです。この作文を書くことをきっかけに、食事という行為を様々な角度から見ると、色々な気付きがありました。食事を作る立場、作ってもらう立場。給食のおじさんやおばさん、レストランやスーパーで働く人。農業、漁業、畜産業に携わる人達。たくさんの人の働きや思いが、今日の前にある一皿と一緒に乗っていると思うと、とても大切に思えてきます。何気ない日常にも、たくさんの思いや頑張りが隠れています。ぼんやり見過ごしてはもったいないです。